

Foto: Getty Images

Humor in der Pflege

Humor als Heilmittel

Schmunzeln, kichern, glucksen oder in lautes Gelächter ausbrechen – wohl jeder kennt die heilsame Wirkung des Humors. Es tut uns gut, in den verschiedensten Situationen Ausdrucksformen von Humor zu erleben, ob feinsinnig, staubtrocken, ironisch oder einfach nur sehr witzig. Auch – und gerade – im Krankenhaus oder Pflegeheim können alle Beteiligten von einer gesunden Dosis Humor profitieren.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht?

Witze, Anekdoten, lustige Geschichten, Albereien, Späße, Erheiterungen oder Satiren – sie alle eint, dass sie Formen von Humor darstellen.

Das Wort Humor hat eigentlich im Ursprung nichts mit Lachen zu tun, es stammt aus dem Lateinischen „Humor = Umor“ und bedeutet Flüssigkeit oder Saft.

Doch ist es angebracht, angesichts schwerer Erkrankungen oder mitten in der Notfallversorgung eines Unfallopfers oder mitten im Sterbeprozess Witzchen zu machen und gemeinsam zu lachen? Da ist jemand ernsthaft erkrankt, leidet sehr unter Schmerzen, weiß nicht, ob er überhaupt lebend das Krankenhaus verlassen wird, und dann kommt es zu einer „komischen“ Pflegesituation, in der am Ende alle Beteiligten laut lachen. Ist das angemessen und wird es der ernsthaften Situation gerecht?

Nichts ist schlimmer, als einen „Spruch“ zu bringen, der falsch verstanden wird oder verletzend wirkt. „Komm, wir gehen Gewichte stemmen!“, ist so einer, wenn zwei Pflegende einen stark adipösen Mann betten müssen. Wenn dieser Mann hingegen selbst sagt: „Na, wollen Sie bei mir mal wieder die Kosten für die ‚Muckibude‘ sparen?“, ist das schon etwas ganz anderes.

Doch wo ist die Grenze? Was ist angemessen und warum entwickeln alle Beteiligten im Gesundheitsprozess mehr oder weniger einen Sinn für Humoriges? Im Folgenden begeben wir uns ein wenig auf die Suche nach einer Antwort.

Humor aus der Sicht des Patienten

Versetzen wir uns zunächst einmal in die Lage eines Patienten. Es gibt eine unermessliche Auswahl an Erkrankungen oder

Traumata, die einem Menschen einen Krankenhausaufenthalt aufzwingen. In diesem fiktiven Beispiel ist es Herr S., von Beruf Ingenieur, der auf einer Baustelle plötzlich stechende Schmerzen im Thoraxbereich entwickelt und dann umgeben von mehreren Bauarbeitern und einem Polier umfällt und bewusstlos zusammenbricht. Die eintreffenden Rettungskräfte stellen eine Bradykardie fest. Die durch den Sturz zugezogene Kopfplatzwunde ist jedoch wegen einer starken Blutung fast imposanter als die Herzrhythmusstörungen und der daran gekoppelte fragliche Herzinfarkt. Im Krankenhaus angekommen, ist Herr S. nach einem kurzen Aufenthalt in der Notaufnahme auf einer speziellen Überwachungseinheit für Herzpatienten gelandet. Dort wartet er auf seine Koronarangiografie, die in der nächsten Stunde stattfinden soll. Recht munter und inzwischen stabilisiert liegt er in seinem Bett. Eine Monitorüberwachung ist angeschlossen, und ein venöser Zugang wird mit einer Infusion offengehalten. Ein Kopfverband zielt seine Platzwunde, die mit Stripes zusammengepflestert worden ist. Seine Frau besucht ihn und irgendwann, mitten im Gespräch über seinen „Unfall“, kommt es zu folgendem Satz: „Ich glaube, du gehörst eher in die chirurgische Abteilung, so wie du aussiehst!“ Worauf er entgegnet: „Also Schatz, wenn um mein Herz ein so dicker Verband wäre, wie um meinen Kopf, wäre ich dann hier

richtig?“ Seine Frau reagiert erst etwas verduzt, und dann muss nicht nur sie lachen!

Lachen über sich selbst

Indem Herr S. die Situation mit einem Spritzer Absurdität würzt, zeigt er seine Art des Umgehens – auch wenn ihn das Vorgefallene eigentlich sehr ernst stimmt und es ihm sicher auch Angst macht. Was passiert konkret, wenn ein kranker Mensch seine vielleicht sehr bedrohliche Situation mit Humor angeht? Einige Antworten:

■ Nur mit einem Schuss Humor kann er überhaupt ertragen, was ihn eigentlich zu Tode erschreckt. Er merkt seine Endlichkeit, seine Verletzlichkeit und seine gesundheitlichen Grenzen, die er eben jetzt intensiv spürt.

■ Indem er sich selbst und seine Situation in einen Witz packt, kann er Abstand gewinnen, seine Perspektive wechseln und eine Form von Distanz zu sich selbst suchen. Diese kann ihm dabei helfen, mit der neuen, fremden, vielleicht schmerzhaften oder ängstigen Situation zurechtzukommen.

■ Humor kann auch ein Schutzschild sein, um etwas nicht so nah an sich herankommen zu lassen. Kommt etwas zu nah, dann müsste er sich damit auseinandersetzen und Gedanken zulassen, denen er sich (jetzt) vielleicht nicht gewachsen sieht.

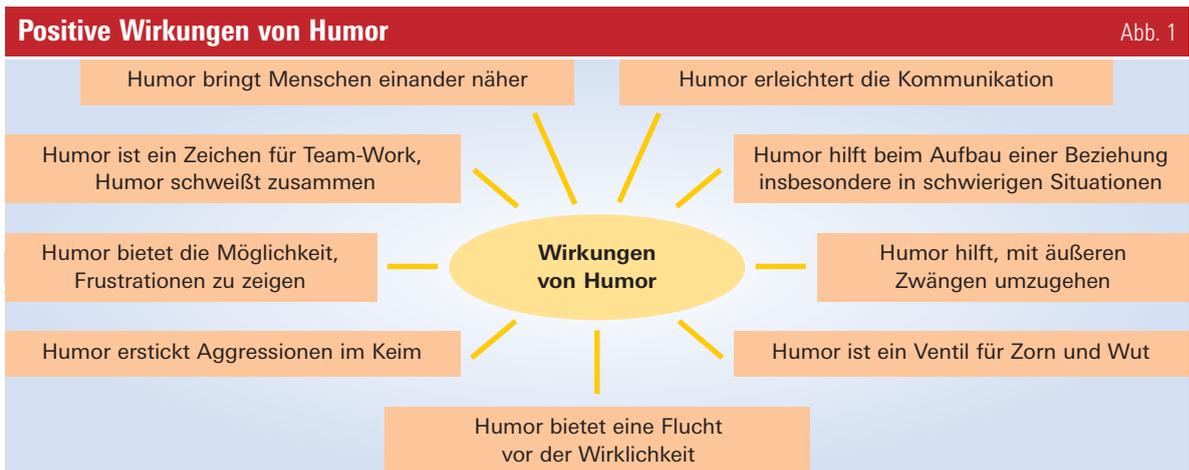
■ Außerdem kann das Lachen über sich selbst befreiend sein und eine eigentlich unangenehme Situation entschärfen.

Kommt ein Mann zum Psychiater:
„Herr Doktor, Herr Doktor ich bin ein Huhn!“
„Wie lange haben Sie das denn schon?“
„Ungefähr seit zehn Jahren,
wir brauchten doch die Eier!“

„Herr Doktor, ich habe Durchfall!
Kann man damit baden?“
„Wenn Sie die Wanne damit voll kriegen!“
(nach Torfrock)

Witze aus dem medizinischen Alltag

„Kommt ein Mann zum Arzt ...“, oder „sagt die Schwester zum Patienten ...“, so ähnlich beginnen viele klassische Witze, die besonders die Beziehung zwischen Arzt, Pflegende und Patienten betreffen. Mal ist die in den Witzen geschilderte Situation urkomisch, mal lachen wir über das falsche Verstehen von Informationen, mal sind Mechanismen am Werk, die eine ernste Situation entschärfen und deren Bedeutung verändern.



Vgl. dazu Robinson, V., 1999: Praxishandbuch Therapeutischer Humor, S. 46 ff., Zusammenstellung und Abbildung D. Schmidt

■ Humor kann den situativen Stress, den er empfindet, ein bisschen reduzieren.

Einerseits ist Humor ungewollt, zufällig und völlig ohne Sinn, er entsteht situativ und plötzlich. Andererseits ist der Einsatz von Humor gewollt, geplant und verbunden mit einer bestimmten Absicht.

Das Ziel ist, ein Lachen, Lächeln, Schmunzeln, Grinsen, Glucksen oder lautes Gelächter auszulösen. Dabei ist es egal, ob Worte zum Einsatz kommen, Gesten wirken oder eine bestimmte Mimik das Lachen bewirkt. Die kommunikative Breite ist unermesslich groß und variationsreich. Manch ein Versprecher oder Verhaspler, eine ungewollte Bewegung, eine falsche Verwendung eines Fremdwortes, komische Gesten oder Bewegungen können eine Situation vollkommen verändern und damit das Lachen auslösen.

Wenn jemand lobend zum Chefarzt sagt, er sei eine „Konifere“ auf seinem Gebiet, aber eigentlich „Koryphäe“ gemeint hat, ist das einerseits ein bisschen peinlich, andererseits ganz lustig,

sodass selbst der Chefarzt (wenn nicht gleich, aber vielleicht später) darüber lachen kann.

Humor hat viele positive Funktionen (Abb. 1). Dabei ist uns oft gar nicht bewusst, dass wir das Lachen mit einer bestimmten Absicht einsetzen und selbst von der Wirkung überrascht sind.

Im positiven Sinn wirkt Humor gesundheitsfördernd, doch wenn Humor nicht gelingt, kann ein Witz auch negative Folgen haben. Beispielsweise Spott oder Hohn begleitet durch leicht süffisante Blicke können verletzen, erschrecken, Wut auslösen, aber eben nicht situativ entlasten oder anders positiv wirken. Die emotionale Belastung durch eine sowieso schon schwierige Situation kann sich dadurch eher verstärken. So wird der Einsatz von Ironie und anderen eher unterschweligen (tiefsinnigen) Humorformen eine Gratwanderung zwischen schallendem Gelächter und tiefer Verletzung.

Humor – kein planbares Heilmittel

Grundsätzlich werden Witze und lustige Situationen nicht geplant, sondern entwickeln sich

meist von selbst. Das bedeutet für Humor als Heilmittel: Es ist ein zufallsabhängiges Mittel. Es kann nicht wie ein Medikament zu einer festen Zeit verabreicht werden und wirkt zu einem bestimmten Zeitpunkt. Und ganz wesentlich ist, dass sich die Wirkung nur voll entfalten kann, wenn der Humor offen zum Ausdruck kommt und ein Publikum da ist, welches versteht und mitlacht!

Wenn ein Witz in einer Zeitung steht und Sie lesen ihn, dann werden Sie höchstwahrscheinlich leise schmunzeln, aber selten laut lachen. Wenn Sie hingegen den gleichen Witz Ihren Kollegen erzählen, dann ist die Wirkung unabsehbar. Sind Sie ein Köhner im Erzählen von Witzen und können gut pointieren, dann haben Sie die Lacher sicher auf Ihrer Seite. Klappt das nicht so gut, dann wird auch das Lachen (anders) ausfallen. Genauso ist es mit anderen Ausdrucksformen von Humor. Es liegt eben nicht jedem, gerade dieses Heilmittel einzusetzen, um Patienten zu unterstützen.

Lachen verändert den Blutdruck und den Puls, es wirkt auf die Endorphinausschüttung und senkt die stressbedingte Kortisolausschüttung. Lachen fördert die Zwerchfellarbeit. Es unterstützt das Husten, die Sekretlockerung, die Atemtiefe und beeinflusst damit auch die Atemvolumina. Durch die Be-

Buchtipps

Das kann ja heiter werden Humor und Lachen in der Pflege.

Von Iren Bischofberger (Hrsg.). Huber Verlag, 2. überarb. und erw. Aufl. 2008, 381 S., 29,95 Euro, ISBN 978-3-456-84499-2

wegung des Bauches wird die Darmperistaltik angeregt. Lachen ist damit sogar ein bisschen Obstipationsprophylaxe – und das ist kein Witz.

Wer schon einmal so richtig hat lachen müssen, der weiß, dass wir „Tränen lachen“ und uns „vor Lachen ausschütten“ können und sich dabei viele Muskelgruppen entspannen und lockern (vgl. Wingchen 2006, S. 181 ff.).

Humor im Einsatz für die Gesundheit

Es gibt ganz unterschiedliche Varianten von Humor, die in der Pflege zum Einsatz kommen können. Ein Krankenhausclown kann beispielsweise bestimmte Situationen nachspielen und ein Überraschungsmoment einbauen. Er kann maßlos übertreiben und kommt anstatt mit einer kleinen 2-ml-Spritze mit der großen Perfusorspritze an, die logischerweise nicht für eine Subcutan-Injektion eingesetzt wird. Durch eine überraschende Wende oder auch Übertreibung verliert eine Situation für Betroffene an Intensität und wird relativiert.

Das Spiel mit dem Absurden, Verrückten, Unsinnigen kann genauso zum Einsatz kommen. Beim Öffnen eines gesicherten Klinikfensters (damit niemand durch den schmalen Spalt klettern kann), das eigentlich nur ein Hauch Luft in das Zimmer lässt, kann eine Aussage wie „Halten Sie Ihre Zeitungen, Perücken und Zahnprothesen fest!“ dann schon einmal zu allgemeinem Gelächter führen.

Die schon genannten Wortspiele (siehe Konifere – Koryphäe) gibt es in der Pflege in großer Zahl. Sie kommen überall dort zum Einsatz, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen und wo, wenn nicht in der Pflege, wird viel miteinander gesprochen?!

Ein Plädoyer für ein bisschen Humor im Pflegealltag

Es ist offensichtlich: Viele Ausdrucksformen von Humor begleiten den beruflichen Alltag in

der Pflege. Eingangs ging es darum, zu fragen, ob Humor und Menschen mit schwersten Erkrankungen überhaupt zusammenpassen. Wenn sie sich und andere dazu befragen, werden sich ganz unterschiedliche Antworten ergeben. Niemand möchte vollkommen humorlos und stets voller Ernst mit anderen Menschen umgehen. Aber jeder von uns hat moralische Grenzen für den Einsatz von Humor. Die persönlichen Einstellungen, Erfahrungen und das Erleben von „humorigen Situationen“ beeinflussen dabei, inwieweit wir Humor gezielt (aber meist völlig ungeplant) einsetzen. Noch steht nicht im Kurvenblatt bei den Anordnungen: „Heute noch Herrn S. einen launigen Witz erzählen.“ Wenn Humor wie ein Medikament wirken könnte, zu einem festen Zeitpunkt, mit bestimmter Halbwertszeit und nachweisbaren Erfolgen, dann würde sich dieser Satz sicherlich bald auf den Kurvenblättern wiederfinden – und das ist ernst gemeint und kein Aprilscherz.

Erstaunlich ist doch, wie sich ein herzhaftes Lachen positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann. Wer kennt das nicht, eine lustige Situation löst Gelächter aus. Sich zu beruhigen, fällt schwer, immer wieder steigt so ein Glücksen in uns auf. Hinterher bleibt vieles zurück, ein leises Lächeln bei der Erinnerung an das „Komische“, ein Gefühl der Entspannung und Erleichterung. Lachen befreit uns buchstäblich, ein Lächeln ist dabei für den Gegenüber ein erstes Angebot, ebenfalls zu lächeln.

Oft ist einem kranken Menschen weder zum Lächeln noch zum Lachen zumute, doch auch ein Schwerkranker ist dankbar für eine entspannte Pflegeatmosphäre, und dazu gehört eben auch ein bisschen Humor.

Lachen macht niemanden gesund, aber es hilft ein wenig, anstrengende und sehr ernste Situationen zu entspannen. Durch Ausdrucksformen von Humor

können alle Beteiligten aufatmen, sei es durch ein leises oder auch lautes Lachen.

Dass am Lebensende nicht mehr gelacht wird, obwohl vorher viele Dinge Gelächter ausgelöst hat, ist für Sterbende sicher ein Problem. Vielleicht wünschen sie sich ja, dass trotzdem gelacht werden kann und finden alles viel zu ernst. Andererseits stehen wir gerade diesem letzten Lebensabschnitt mit viel Respekt gegenüber, zeigt sich doch hier ganz besonders unsere Endlichkeit und Verletzlichkeit. Das Sterben geht uns so nahe, dass selbst einem Menschen mit ausgeprägtem Humor der Witz im Halse steckenbleiben kann. Denn auch für Formen von Humor gibt es Grenzen. Wo sie genau sind, wird uns meist dann deutlich, wenn selbst bei einem guten Witz der Lacher ausbleibt, oder wenn eine lustige Situation von anderen überhaupt nicht so empfunden wird. So ein „humoriger Fehltritt“ passiert jedem von uns einmal.

Er sollte kein Grund sein, auf Absurdes, Witziges, Lustiges, Komisches oder herrlich Verrücktes zu verzichten. Schließlich gehört das Lachen genauso zu unserem Menschsein wie das Weinen. In diesem Sinne ist uns allen täglich eine Dosis Humor zu verordnen!

Literatur:

- Langenscheidts Großes Schulwörterbuch Lateinisch-Deutsch, Stichwort Humor, 7. Aufl., 1982, Verlag Langenscheidt, München
 Robinson, V. M. (1999): Praxishandbuch Therapeutischer Humor, Verlag Ullstein, Wiesbaden
 Titze, M; Eschenröder, C. (1998): Therapeutischer Humor Grundlagen und Anwendungen, Verlag Fischer, Frankfurt a. Main
 Wingchen, J. (2006): Kommunikation und Gesprächsführung für Pflegeberufe Ein Lehr- und Arbeitsbuch, 2. Aufl., Verlag B. Kunz, Hannover

Anschrift der Verfasserin:

Dita Schmidt M.A.
 Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege
 Tätig am CBG Christliches Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe Kassel
 E-Mail: dita.schmidt@cbg-net.de